භාවනා 05

භාවනාවේ තණ්හාව හෙවත් වීර්යාධිකබව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"කාමාතේ පඨමා සේනා
දුතියා අරති උච්චති
තතියා කුපප්පිපාසාතේ
චතුත්ති තණ්හා පවුච්චතීති"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. අන්තර්ජාලය හරහා අප හා සම්බන්ධ වෙන පින්වත් පිරිස වගේම බෝලන්කන්ද තපෝ අරණට පැමිණිච්ච ඔය ඇත්තන්වත් බොහොම සාදරයෙන් යුක්තව පිළිගනු ලබනවා. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍ර කරගත්ත අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂණය මාතෘකාව යටතේ පැවැත්වෙන භාවනා උපදෙස් වැඩසටහනේ දෙවැනි අදියරේ පස් වෙනි වැඩසටහනයි අද දවසට යෙදිල තියෙන්නෙ.

පහුගිය සතියෙදි පින්වතුනි අපි කතා කරන්නට උත්සාහවත් වුනේ භාවනාවක් කරනකොට අපිට බාහිරින් ඇහෙන ශබ්දය ගොඩක් වෙලාවට කරදරයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය පළවෙනි ධ්‍යානය ගැන කියනකොට තථාගතයන් වහන්සේම දේශනා කොට වදාළ උතුම් වූ මානසික ස්ථරයට යන්න තියන ප්‍රධානම බාධකය හැටියට (කණ්ටකී කියලත් කියනව) කටුව හැටියට සඳහන් කරන්නෙ සද්දෙ. භාවනාවක් කරන්න හිත හදාගන්න, හිත එකලස් කරගන්න යන අයට පළවෙනියෙන්ම මුහුණ දෙන්න වෙන ප්‍රධානම ගැටළුවක් තමා එතකොට ශබ්දය.

ඉතින් පහුගිය සතියෙදි අපි උත්සාහවත් වුනේ භාවනාවක් කරනකොට ශබ්දයක් ඇහෙනවා නම්, ශබ්දයකින් කරදරයක් වෙනවා නම්, සතිපට්ඨානය කියන මේ මාතෘකාව ඔස්සේ යමින් ඒ දේට විසඳුමක් හොයන්නේ කොහොමද? ඒ දේ යහපත් විදියට සකස් කරගන්නේ හදාගන්නේ කොහොමද? කියන එක කතාබහ කරන්නයි උත්සාහවන්ත වුනේ.

ඉතින් පින්වතුනි සතිපට්ඨානයේදී උගන්වන ප්‍රධානම ඉලක්කයක් තියනවා, හැම එකක්ම කමටහනක් කියල. ඒකයි මේ භාවනාවට විශේෂ වූ ඉරියව්වක්, විශේෂ වූ හැඩයක්, විශේෂ වූ තැනක් අවශ්‍ය නොවෙන්නෙ. නමුත් මේ දේ පටන් ගන්නට නම් ඒ වගේ තැනක් තියන එක වටින්න පුළුවන්. ඒ වුනාට හැම වෙලාවකම ඒකෙ ඒ වගේ ස්වභාවයක් නැහැ.

අනික් එක තමයි භාවනාවට වෙන්න වුනාම, සතිපට්ඨානය වඩන්න වුනාම සිද්ධ වෙන්න බැරි දේකුත් නෑ. ප්‍රධාන වශයෙන්ම ඔය කියන මූලධර්මය මූලික කරගෙන, කේන්ද්‍රගත කරගෙන අපි පහුගිය සතියෙදි ඉගෙන ගත්තා, සද්දය කමටහනක් කරගන්නෙ කොහොමද කියල. ඉතින් අද දවසේදී මම උත්සාහවන්ත වෙනව පින්වතුනි භාවනාවට ඊළඟට බලපාන, ඊළඟ අවස්ථාව හැටියට හඳුන්වල දෙන්න පුළුවන් ප්‍රධානම පෙළේ ගැටළුවක් ගැන කියල දෙන්න. මේක සාමාන්‍ය ජීවිතේටත් අපිට බොහෝම කරදර කරන දෙයක්. අපි කතාව මෙහෙම පටන් ගමු.

අපි බුද්ධ ශාසනේ ගැන කියද්දී අපි අහල තියනවා මාරයාගේ සංකල්පයක් ගැන. බුදුරජාණන් වහන්සේටත් මාරයා ඇවිල්ල කරදර කලා. හාමුදුරුවරු භාවනා කර කර ඉන්නකොට, "මෙහෙම කරදර කරනවා, අරකයි මේකයි" අපි අහල තියනව හොඳටම. දැන් බාහිර අනිත් ආගම් ගත්තත් ඔය වගේ සංකල්පයක් ගැන කතා වෙනවා.

තථාගතයන් වහන්සේ මේ දේශනා කරන සද්ධර්මය තුල පින්වතුනි අපිට උගන්වන ප්‍රධානම කාරණයක් තමයි මේ ජීවිතය තුල සත්ත්වයෙක් සහ පුද්ගලයෙක් සොයා ගන්න බැහැ කියන එක. මේ ඔක්කොම හේතුන්ගේ ඵල. සත්ත්වයා පුද්ගලයා ඉන්නවා කියන එකේ තේරුම එයා සදාකාලික ජීවිතයක් තියන කෙනෙක් වෙන්න ඕන. එහෙම එකක් නෑ මේකේ. මේකෙ තියෙන්නෙ යම්කිසි හේතු සමුදායකින් ඇති වෙච්ච ඵල සමුදායක්. ඒ හැරෙන්න ස්ථිර ආත්ම භාවයක් මේ ලෝකෙ තුල නෑ කියන එක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන ඉගැන්වීම.

එතකොට ඔය ස්ථිර ආත්මභාවයක් නැති වෙච්ච මේ ලෝකය තුල මාරයෙක් කියන කෙනෙක් ඉන්නෙ කොහොමද කියන ප්‍රශ්නාර්ථය අපිට එන්න පුළුවන්. ඔන්න ඕකට බුදු පියාණන් වහන්සේ දෙන ලස්සන උත්තරයක් තියනවා 'පධාන' කියන සූත්‍රයේදී සුත්ත නිපාතයේ. හරි ලස්සනයි. ඒ මාරයාගේ කාරණාව තියන කොටස විතරක් මම උපුටල ගත්තොත් එහෙම,

"කාමා තෙ පඨමා සෙනා, දුතියා අරති වුච්චති
තතියා ඛුප්පිපාසා තෙ, චතුත්ථී තණ්හා පවුච්චති"

ඔහොම ඔහොම තව ටිකක් යනව. මම මෙතනින් නතර කරනව මොකද ඕන ප්‍රමාණය එතනින් ඇති හින්ද. මාරයාගේ සේනාව අපි හිතුවට බාහිර මොකක් හරි කෙනෙක් සතෙක් කියලා ඔය කාටූන්වල නම් ඇඳල තියෙන්නත් පුළුවන්. ලොකු මූණක් තියන ඔළුවෙ අං තියන කටෙත් දත් එල්ලිච්ච අන්න ඒ වගේ අමුතු විදිහේ මහ ලොකු ඇඟක් තියන චරිතයක් කියල. එක අතකට එහෙම පින්තූරෙකුත් සාධාරණයි මොකද පළවෙනි මාර සේනාව වෙන්නෙ කාමය. කැමැත්ත. අපිට තියන ආශාවල් ටික. මේ තමා මාරයාගේ සේනාව, මාරයාගේ පිරිවර, මාරයාගේ දරුවො ටික.

දෙවෙනි එක තමා 'අකමැත්ත.' "දුතියා අරති වුච්චති" ඕනෑම දේකදී හෝ බොහෝවිට අපිට තියන අකමැත්තක් තියනවනෙ. මේ වැඩසටහන ගැන කිවුවම, භාවනා කරන්න කිවුවම, "හා" කියන පිරිසට වඩා "බෑ" කියන පිරිස වැඩියි. සීලයක් සමාදන් වෙන්න කිවුවහම "හා හොඳයි" කියන පිරිසට වඩා "බෑ ඕන නෑ" කියන පිරිස වැඩියි. ඒක ඒ වගේ දෙයක්. "දුතියා අරති වුච්චති"

තුන්වෙනි එක තමා, "තතියා ඛුප්පිපාසා තෙ" බඩගිනි ගතිය. පිපාසය එන ගතිය. ආන් ඒව. මේක තමයි තුන්වෙනි මාර සේනාව. සමහරක් වෙලාවල් තියනවා අපි කනවා. ඇඟට ඕනවට නෙවෙයි. අපේ හිතට ඕනවට. ඇඟට ඕනවට දවසකට එක වේලක් කෑවත් ඇති ඉතින්. අපිත් ජීවත් වෙන්නෙ අවුරුදු ගාණක්. ඒ වුනාට හිතට ඕන හින්දා "හා මේ තියෙන්නෙ" ඒක කන්නත් ඕන වෙනව. "හා අර තියෙන්නෙ, ලස්සනයි ඒක රහට ඇති, ඕකත් කාල බලන්න ඕන." ඔන්න ඔහොම එකක් තියනව.

හතරවෙනි එක තමයි තණ්හාව. මේ තණ්හාව පින්වත්නි අපි සාමාන්‍යයෙන් කතාබහ කෙරෙන ඔය පටිච්ච සමුප්පාදයෙ කියවෙන තණ්හාවට වඩා චුට්ටක් වෙනස් විදිහේ ලක්ෂණයක් තියන එකක්. භාවනාව තුලදී අපිට ඔය කියන කාරණාවන්ගෙන් ඔය තණ්හාව කියන දේ අපිට ඇඟිලි ගහන්නෙ කොහොමද කියන එකයි අද මට කියල දෙන්න ඕනකම තියෙන්නෙ.

විශේෂයෙන්ම භාවනා කරන ඇත්තෝ භාවනාවක් කරන්න පටන් ගත්තහම හිතන එකක් තමයි, දැන් පහුගිය දවස්වලදි වෙච්ච ධර්ම සාකච්ඡා වලදි වුනත් ඇහෙන්න වුනා "ස්වාමීන් වහන්ස මින් එහාට මොකද්ද? මින් එහාට මේකෙ ප්‍රතිඵලය මොකද්ද? මීට පස්සෙ ලබා ගන්න තියෙන්නෙ මොකද්ද?" අන්න ඒ වගේ ප්‍රශ්නයි ඇහුවෙ.

එතකොට ඇත්තටම ඒ වගේ ප්‍රශ්න අහන එක වැරදි නෑ. එච්ච ප්‍රකට වෙන්න ඕන. මේ තමා අපේ තණ්හාව භාවනාව ආශ්‍රයේදී එළියට එන විදිහ. අපිට තියන මේකට වඩා වෙන එකකට අපි කරන ඇලීම, මේ තියන දේට වඩා වෙනත් දෙයක් හොඳයි කියල අපි හිතන ස්වභාවය ප්‍රකට වෙන වෙලාව තමයි භාවනාවෙදි ඔන්න ඕක.

එතකොට මේ වගේ දෙයක් වෙන්න බලපාන විදියේ ප්‍රධානම හේතුවක් ගැන කියනවා නම් පින්වතුනි උදාහරණයන් හැටියට අපි ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය දකින්න පටන් ගත්තොත් අපේ හිත් හරියට නිකං කිකිළියො වගේ එක වෙලාවකට. බිත්තර දාපු ගමන් ඕක උඩ වාඩි වෙලාම ඉන්න ඕන. ඔහොම එකක් තියනව. ඒක හරි පුදුමාකාර බවක්. එක දෙයක් අපිට අහු වුනොත් එහෙම, අපි හරි කැමතියි ඒකටම ඒකටම ඒකටම වෙලා ඉන්න.

නමුත් ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නේ එකම කාරණාවක් තුල හිතට ඉන්න පුළුවන් තත්පර කිහිපයයි. ඒත් එක්කම තමා, මේ එක දෙයක් එක්ක ඉන්න තියන බලවත් වූ ආශාව, උවමනාකම හින්දාම තමා ඒ දේ ඒකාකාර වුනාම තත්පර කිහිපයක් යටතෙදි තවත් එකක් හොයන්නෙ. එක විදිහක කෑමක් කන්න වුනොත්, එක විදිහෙ කෙනෙක්ව මූණ ගැහෙන්න වුනොත්, එක විදිහෙ ඇඳුමක් අඳින්න වුනොත්, අපිට ඔය ප්‍රශ්නෙ තියනවනෙ? මීට වඩා වෙන එකක් ඕන වෙනව. ඒක සාමාන්‍යයයි ඇත්තටම.

එතකොට ඔය වගේ තියන තත්වයක් ප්‍රකට වෙන්නෙ භාවනාවෙදී අපි භාවනා කරන ඉරියව්වක් තුල හෝ භාවනා අරමුණක ඉන්නකොට ඒ අරමුණ අපිට ඒකාකාර වෙනව. ඒ අරමුණ ඒකාකාර වෙලා අළුත් අළුත් අරමුණු හොයා ගන්න යනව. එහෙම නැතිනම් භාවනාවේදී අපි හිතනවා ලැබෙන්න ඕන ප්‍රතිඵලය විගහට ලැබෙන්න ඕන කියල. ඒක හරියට ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය ලබන දරුවෙක් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් උසස් පෙළ

පේපර් එකකට නැත්නම් උසස් පෙළ පරීක්ෂණයකට මුහුණ දෙන්න කියලා ඔය ඇත්තන්ට තේරෙනව ඇති ඒක කොච්චර ප්‍රායෝගික නැද්ද කියල. ආන් ඒ වගේ තමයි භාවනාව තුලත්.

අපි භාවනාවට ආගන්තුක නම් පින්වතුනි අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන ඒ ආගන්තුක මට්ටමේදී කරන්න පුළුවන් කාරණාවල් ටික කරගෙන ඉන්න. ඒ මට්ටමේදී අපිට පුරුදු කරන්න පුළුවන් ස්වභාවයන් ටික පුරුදු කරන්න. එතකොට මේ තියන ඒකාකාර භාවය නම් අපිට බලපාන ප්‍රධානම කාරණේ, අපිට එහෙම නම් විවිධ අළුත් අළුත් විදිහේ දිශානතිවලට අපේ හිත හසුරුවන්න පුළුවන්.

සිහිය කියන දේ ඇත්තටම කියනව නම් අපි මේ පුරුදු කලාට හිතාමතාම, සත්තුන්ට වුනත් තියන දෙයක්. උදාහරණයක් හැටියට කියනව නම් පූසවයි මීයවයි ගත්තොත් එහෙම මීයෙක්ව දකින පූසා ඒ මීයව අල්ලන්න තමන්ගේ වාරය එනකං බොහෝම හොඳ අවධානයකින් ඉන්නෙ. බොහෝම හෙඳට යොමු වෙච්ච, යෙදිච්ච, බොහෝම තියුණු අවධානයකින් ඉන්නව. ඒකත් එයාගෙ සිහියක් තමයි. හැබැයි ප්‍රශ්නෙ තියෙන්නෙ මේකයි. එයාගෙ ඒ සිහියෙන් එයා ප්‍රයෝජනය ගන්නේ මොන දේකටද කියන එකයි.

ඒ වගේම අපි හිතමුකො අපිත් එක්ක අමනාප කවුරු හරි කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, නැත්නම් අපිට සැක සහගත කෙනෙක් ඉන්නවා නම් හෝ අපි සැකෙන් හිතන කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, ඒ කෙනා දිහා අපි බලනකොට, ඒ කෙනාව අරමුණු කරනකොට, අපි හැම වෙලාවකම වගේ සැකෙන් යුක්තව, මොකක් හරි අමනාපයකින් යුක්තව ආදී විදියටම එයා දිහා බලන ස්වභාවයක් තියෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි මේ තියෙන්නෙත් සිහියක් තමයි. හැබැයි මේ සිහියට එකතු වෙලා තියෙන්නෙ මොකද්ද? සැකය එකතු වෙලා තියනව. මේ සිහියට එකතු වෙලා තියෙන්නෙ මොකද්ද? අමනාපය එකතු වෙලා තියනව. තේරුනා නේද? මේ සිහියට ක්ලේශයක් එකතු වෙලා තියනව. එතකොට පින්වතුනි එවන් වූ සිහියක් අපේ ජීවිතේ තුල මේ තරම් කාලයක් පුරුදු කරලත් තියනව අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට අවංකවම කිවුවොත්.

අපිට තරහ යන්න පුළුවන්. අපි සැක හිතන්න පුළුවන්. අමනාප ඇති වෙන්න පුළුවන්. එවන් වූ වෙලාවන් වලදී, එවන් වූ අවස්ථාවන්වලදී අපි ඔය කියන ආකාරයෙන් අපේ පුරුද්ද අපේ අවධානය පවත්වල තියනව. දැන් ඉගෙන ගන්නෙ මොකද්ද? ඒ විදියට කෙලෙස් සහිතව පවත්වපු පුරුදු කරපු සිහිය එහෙම පුරුදු කරපු අවධානයට, ඒ කෙලෙස් සහිත ස්වභාවය නැතුව ඒ ටික අයින් කරලා නිකෙලෙස් විදිහේ පරම පිවිතුරු විදියේ සිහියක් පවත්වන්නෙ කොහොමද? කියල.

මෙන්න මේකටයි පින්වතුනි අපි සතිපට්ඨානය නැත්නම් භාවනාව කියන දේ පුරුදු කරගෙන යන්නෙ. ඉතින් මේ වෙනුවෙන් අපිට කරන්න පුළුවන් කාරණාවල් එතකොට අපි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්න ඕන පින්වතුනි අපි කරන භාවනාව තුලදීමයි. අපි කරන භාවනාව තුලදීමයි.

එතකොට අපි කරන භාවනාව තුල අපේ හිත යම්කිසි දේකට අමනාපයක් ඇති කරගන්නවද? යම්කිසි දේකට ඕනවට වඩා මනාපයක් රුචිකත්වයක් ඇති කරගන්නවද? යම්කිසි දෙයක් දකිනකොට නැත්නම් ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසය තුල ඉන්නව නම් මේකට වඩා වෙන එකක් ඕන හොඳයි කියල හිතන ඒ විදිහෙ අදහසකට අපේ හිත යනවද? ආදී වශයෙන් අපිට අපේ හිත යොමු කරවන ඒ බලපෑම අපි විශේෂයෙන්ම ඉගෙන ගන්න ඕන. මේ දේ ඉගෙන ගත්තොත් විතරයි අපිට ඒ දෙයින් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කමක් හම්බ වෙන්නෙ. ඒ දේ ඉගෙන ගත්තොත් විතරයි.

ඔය ඇත්තොන්ට මතක ඇති පළවෙනි දවසෙම මම කිවුවා තුත්තිරි කට්ටක කතාවක්. මේක තමයි තුත්තිරි කටුව කියල කියන්නෙ. අපේ සිහියත් එක්ක එකතු වෙච්ච අපේම නැම්යාවල් තියනව පින්වතුනි. අපේම උවමනාවල් තියනව. අපි අපේ ජීවිතය තුල එක එක ඇත්තන්ව ආශ්‍රය කරනකොට ඒ ඒ අයට අපි දාපු එක එක විදිහේ චරිත ලක්ෂණ තියනව. අපිම හිතෙන් හදාගත්ත ඒව. ඒ ගොන්නත් එක්ක තමා අපි බලන්නෙ. මේ තමා අපි අපේ සිහිය සාමාන්‍ය ජීවිතේදි පුරුදු කරන විදිහ. මෙහෙම කරනවනෙ අපි. නේ? ඒක තමා අපේ සාමාන්‍යම ස්වභාවය.

හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන පරම පවිත්‍ර වූ නිවන් සුවය සාක්ෂාත් වෙන සිහිය ඒක නම් නෙවෙයි. ඒක හින්දනෙ අපි තාම සංසාරෙ ඉන්නෙ. තවම මේ දුක් විඳින්නෙ. නේ? එතකොට සතිපට්ඨානයෙන් තමයි මා පුතා අපිට උගන්වන්නේ මම දැනට මේ පවත්වන සිහිය පවත්වන්නේ මොන දිශා ආනතියකින්ද? මොන ස්වභාවයෙන්ද? මොන විදියටද? කියල තේරුම් අරගෙන ඒ දේ තුල තියන ක්ලේශය අයින් කරල දාලා, නිකෙලෙස් වූ සිහිය එළියට ගන්නෙ කොහොමද කියල. නිකෙලෙස් වූ අවධානය එළියට ගන්නෙ කොහොමද කියල. මේකයි භාවනාව හිත පිරිසිදු කරන දෙයක් කියල කියන්නෙ. භාවනාවෙන් වෙන්නේ හිත පිරිසිදු වෙන එක, නැත්නම් තමන්ගේ ආත්මය පිරිසිදු වෙන එක කියල කියන්නේ මේක හින්ද.

මෙහෙම කෙරෙනකොට අපි අපිවම අවබෝධ කරගන්න පටන් ගන්නවා, කොහොමද? අපි ගාව තියන යහපත සහ අපි ගාව තියන අයහපත මැනවින් හඳුනා ගන්නා නිසා. එතකොට පින්වතුනි භාවනාවේදී අපිට තියන තණ්හාව තියෙන්න පුළුවන් යම්කිසි දේකට අමනාප වෙන්න. භාවනාවේදී අපිට තණ්හාවක් තියෙන්න පුළුවන් මේ දේ නෙවෙයි වෙන දෙයක් හොයාගෙන යන්න ඕන කියල. භාවනාවේදී අපිට තණ්හාව තියෙන්න පුළුවන් මොකක් හරි දෙයක් අහුවුනොත් එහෙම ඒකටම වෙලා ඉන්න.

උදාහරණයක් හැටියට හාමුදුරුවො කිවුවොත් එහෙම, "හොඳයි දැන් අත කොහොමද තියෙන්නෙ බලන්න" කියල ඒකෙ විතරක්ම ඉන්න විතරක් හිත තියෙන්න පුළුවන් වෙන කොහේවත් යන්නෙ නැතුව. හැබැයි මේකෙ විතරක් ඉන්න පුළුවන් තත්පර කිහිපයයි අපිට. තත්පර කිහිපයයි. ඊට පස්සෙ නිදාගෙන වැටෙනව. එහෙම නිදා ගන්න වුනාම ඔන්න අපිට බොඳ වෙලා යනව, නොපෙනී යනව, ඊළඟට අපි භාවනාවෙ නෑ ඇත්තටම. අපි දන්නෙ නෑ මොකක්ද වුනේ කියල. දන්නව ආරම්භය. ඊළඟට සිද්ධ වෙන්නෙ මොකද්ද කියලා කියන්න අපි දන්නෙ නෑ.

ඉතින් ආන් ඒක හින්ද පින්වතුනි අපි අපේ භාවනාව තුලදී තමයි ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නේ, තමන්ට හැබැවටම මේ කියන ක්ලේශයන් මොන ආකාරයෙන්ද තියෙන්නේ?

මොන විදියෙන්ද තියෙන්නේ? කොහොමද ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? කියල. ඉතින් ආන් ඒ ටික හඳුනා ගන්න විදියට අපිට හිත යොමා ගන්න පුළුවන් නම්, අපේ අවධානය ඇති කරගන්න පුළුවන්කමක් තියනවා නම්, එක අවස්ථාවකට එක ගානේ අපි ගාව තියන කෙලෙස් නිදහස් කරගන්න පුළුවන්.

ඒක හින්ද තමයි පින්වතුනි කියන්නේ භාවනාවක් කරන්න වාඩි වෙන කෙනා නෙවෙයි, හරියට සතිපට්ඨානයක් වැඩුවොත් එහෙම භාවනාවෙන් නැගිට්ටෙ කියල. මොකද ඒ කෙනා භාවනාවට වාඩි වුනාට වඩා නිකෙලෙස් වෙච්ච, ඒ නිකෙලෙස් විදියට අවධානය පවත්වන්න දන්න හෝ ජීවත් වෙන්න දන්න කෙනෙක් හැටියටයි නැගිටින්නෙ. එයා ගාව තියන අර හිතේ ඇමිනිච්ච කෙලෙස් ටිකක් අයින් කරලයි එයා නැගිටින්නෙ. හරියට භාවනාව වඩනවා නම්, එයා නිදහස් වෙච්ච නිවිච්ච කෙනෙක් හැටියටයි භාවනාවෙන් නැගිටින්නෙ ඒ භාවනා වාරයෙන් ඉවත් වෙලා යනකොට.

ඉතින් මෙන්න මේ කියන ස්වභාවයන් ටික ඇති කරගන්න ඉගෙන ගන්න එකයි පින්වතුනි අපි සිදු කරන්නේ සතිපට්ඨානය තුලදී. ඒකයි මේ කියන භාවනාව එක්තරා විදියකට කියනව නම් සුවිශේෂම වෙන්නෙ. දැන් ඔය ඇත්තන්ට තේරෙනව ඇති බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න පටන් ගන්නකොට,

"සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය"

කියලා, ශෝකයක් තියනව නම් දුකක් තියනව නම් කායිකව හෝ මානසිකව, ඒකෙන් නිදහස් වෙන්නටත්, මොකක් හරි සන්තාපයක් තියනව නම්, කරදරයක් බයක් තියනව නම්, කායික වද වේදනාවක් තියනව නම්, මානසික වදවේදනාවක් තියනව නම්, ඒකෙන් නිදහස් වෙන්නටත්, ඉන්නවාට වඩා, ගත කරනවාට වඩා ඥානවන්ත විදිහේ ජීවිතයක් ගත කරන්නටත්, අවසානයේදී අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගන්නටත් හේතුභූත වෙන එකම එක ක්‍රමය මේ සතර සතිපට්ඨානයයි කියල කියාපු එක කොයි තරම් නම් සාධාරණද කියල ඔය ඇත්තන්ට දැන් තේරෙනව.

හේතුව පින්වතුනි අපි ඒ කියන නිවන විඳගන්න ගමනුයි මේ භාවනාව කරගෙන යන්නෙ. මං ඒකයි ඉස්සෙල්ලම කිවුවේ භාවනාවට වාඩි වෙන කෙනා නෙවෙයි භාවනාවෙන් නැගිටින්නෙ. ඒ කෙනා තමන්ව තව ටිකක් හඳුනාගත්ත, තමන්ව තමන්ගේම දුකෙන් අයින් කරල දාගත්ත, තමන්ගේම දුකෙන් නිදහස් වෙච්ච චරිතයකුයි භාවනාවෙන් නැගිටින්නෙ. ඒ භාවනා අවස්ථාවෙන් නිදහස් වෙලා යන්නෙ. ඉතින් ඒකට අපි භාවිතා කරන ක්‍රමයක් තමා, උපක්‍රමයක් තමා මේ කතාබහ කෙරෙන්නෙ.

එතකොට මේ කියල දෙන ඔය කියන විදියට කායානුපස්සනාවට ඇවිල්ලා, ඒ අනුව තේරුම් අරගෙන, ඊළඟට වේදනාව තේරුම් අරගෙන යන, එහෙම ස්වභාවයක් ගැනයි කතා කරන්න මේධාවි හාමුදුරුවො බොහොම රුචි වෙන්නෙ. ඕක තම තමන්ට අවශ්‍ය නම් වෙන වෙන විදියට භාවිතා කරන්නත් පුළුවන්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එක සූත්‍රයකවත් ඕක ඉතින් අර පටලවලත් දේශනා කරල නැති හින්දා මං හිතනව ඒකෙ මොකක් හරි විශේෂ හේතුවක් ඇති කියල.

එහෙම එකක් තියනවා නම් සතර සතිපට්ඨානය කියන වෙලාවෙදි තථාගතයන් වහන්සේට අඩුම තරමේ නිකං හරි කියන්න තිබ්බා "මහණෙනි මෙහෙමත් කරන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාව පළවෙනියෙන්ම පටන් අරගන්න, ඊළඟට යන්න චිත්තානුපස්සනාවට. නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාව පළවෙනියෙන්ම පටන් ගන්න" කියල එහෙම දේශනාවක් මට නම් හම්බ වෙලා නෑ.

ඉතින් ඒක හින්ද මං බලාපොරොත්තු වෙනව පින්වතුනි කය පිළිබඳව අපි දැනගන්න ඒ අභ්‍යාසයන් වලින් පුරුදු කරන ක්‍රමයන්ගෙන් වේදනාව හඳුනා ගන්නා වූ ඒ තැනට අපිව පත් කරගන්න. ඒ තුලින් අපි හිත හඳුනාගන්න තැනට පත් වේවි. මේ ඔක්කෝමත් එක්ක අවසානයේදී අපිට පුළුවන් කමක් හම්බ වේවි කියල මම විශ්වාස කරනවා, අපි ජීවත් වෙන ස්වභාවය නැත්නම් මේ ධර්මතාවයන් ටික කෙලෙස්වලින් තොරව හදා ගන්නෙ කොහොමද කියල ඉගෙන ගන්න.

ඒ අතින් බලනකොට පින්වතුනි භාවනාව කියන මේ විෂය, භාවනාව කියන මේ විෂය ක්ෂේත්‍රය ඇත්තටම කියනව නම් පෙරහන්කඩක් වගේ හරියට. අපේ හිතේ තියන වැරදි ටික පෙර පෙරා, පෙර පෙරා, පෙර පෙරා අයින් කරන පෙරහන්කඩක් කියල කියන්න පුළුවන් සතිපට්ඨාන භාවනාව. ඒ ටික පෙරන හැටි තමයි මේ චුට්ට චුට්ට කතාබහ කරන්නෙ.

හැබැයි ඉතින් මේක සාම්ප්‍රදායානුකූලව කවියක් කියනවා භාවනාවක් හැටියට තව මොකක් හරි එකක් තාලෙට කියනවා වගේ එහෙම අර සංතෝසදායක නැති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේක කරල බැලුවොත් එහෙම ඒක තුලින් ලැබෙන නිදහස ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතයට බොහෝම සහනයක් ගෙනැල්ල දේවි. මගේ බලාපොරොත්තුවත් ආන් ඒ කියන දිශානතියට මේ ටික අරන් යන්නටයි. මනාප වෙන පිරිසක් ඉන්න පුළුවන්. ඒ අතලොස්සක් පිරිස එක්ක මේ ගමන යන්න බලාපොරොත්තු වෙනව.

ඉතින් මම බොහොම සංතෝස වෙනවා අද දවසේදීත් ඔය ඇත්තො අපේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙන්න පැමිණීම ගැන. ඉතින් මෙතකින් මම කල්පනා කරනවා අද දවසේ භාවනා උපදේශය සමාප්ත කරන්න කියල. අද දවසේ අපේ මාතෘකාව වුනේ භාවනාවේ තණ්හාව හෙවත් වීර්යාධික බව. ඉතින් මේ දේශනාව තුලින් ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතේ භාවනාව සම්බන්ධයෙන් යම්කිසි විදියකට දහම් දැනුමක් සැලසුනා නම්, එය බොහෝ කාලයක් ඔය ඇත්තන්ගෙ යහපත හිතසුව පිණිසම වේවා කියල මං බලාපොරොත්තු වෙනව.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

ජිනං වන්දාම ගෝතමං

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි